RANDONNEE PEDESTRE

Cahier de randonnée

Collectif EPS 01
Avril 2021

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Table des matières

CAHIER DE L'ENSEIGNANT

- La randonnée pédestre : un projet EPS
- La randonnée pédestre : un projet transdisciplinaire
- Je prévois une randonnée avec ma classe
  - Je consulte la fiche de recommandations CollEPS01
  - Je sensibilise les accompagnateurs…
  - Je prends en compte les élèves à besoin particuliers

CAHIER DE L'ELEVE

- Je prépare ma randonnée
  - Je donne mes représentations
  - Je préparer mon sac
  - Je prépare ma tenue vestimentaire
  - Je prépare mon pique-nique
- Je sais randonner
  - Je rédige la charte pour randonner
  - J'apprends le balisage de la randonnée.
  - Je rédige un topo-guide
  - Je repère les difficultés du parcours
  - Je joue différents rôles
  - J'apprends à reconnaître les arbres
  - J'apprends à reconnaître les animaux et j'élabore ma clé de détermination
  - Je fais attention à l'environnement
- J'évalue ma randonnée
  - J'évalue ma fatigue
  - J'évalue le plaisir, l'effort et les progrès
- *Annexe 1 : Topo-guide*
- *Annexe 2 : Fiche accompagnateurs à donner à chaque adulte responsable d'un groupe (afin d'assurer un meilleur encadrement des élèves)*
- *Annexe 3 : Grille d'évaluation*

Sources :

Projet départemental EPS Marche (équipe EPS 66, 2019-2020)

Unité d'Apprentissage Randonnée (équipe EPS 42)

Site Fédération Française de Randonnée

Randonnée pédestre - Revue EPS

CAHIER DE L'ENSEIGNANT



La randonnée pédestre : un projet EPS

Compétence spécifique

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Objectifs

Marcher régulièrement et sans essoufflement sur une distance adaptée à la marche de l'enfant.

Prendre conscience que la marche en randonnée est une activité physique à part entière qui peut se suffire à elle-même.

Etre capable de s'orienter avec différents supports (Plan(s), Topo-guide (feuille de route avec descriptif de l'itinéraire à partir de photos) cycle 2 et cycle 3, cartes cycle 3)

Des connaissances :

- Codes du balisage
- Principaux codes de la légende du plan, de la carte
- Lecture d'images (photos du topo-guide)
- Règles d'hygiène, santé
- Sur l'environnement : lien avec EDD

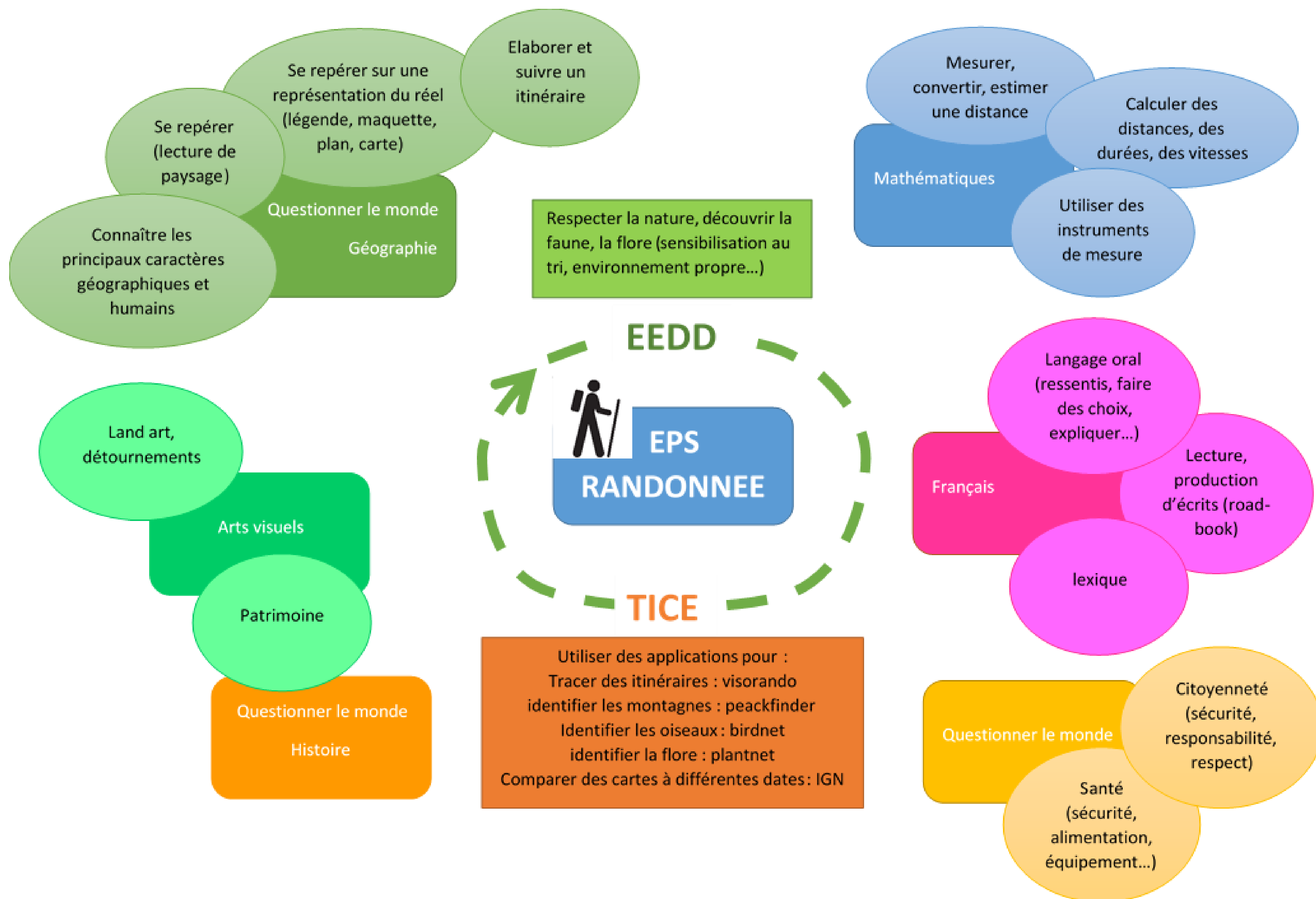
Capacités :

- Marcher, de 5 à 8 km dans la journée, en moyenne à une vitesse de 2,5 km/h à 3km/h (soit 3h sur terrain plat). Les sorties sont organisées sur des parcours adaptés au niveau de pratique des élèves (longueur, dénivelé…).
- Adapter son allure, la position du corps au profil du parcours (pied à plat en montée par exemple)
- Adapter son allure à celle des autres membres du groupe
- Utiliser un plan, une carte
- Utiliser un balisage
- Coopérer au sein du groupe

Attitudes :

- Etre curieux par rapport à l'environnement
- Adopter un comportement citoyen
- Persévérer

La randonnée pédestre : un projet transdisciplinaire



Je prévois une randonnée avec ma classe

Je consulte la fiche de recommandations CollEPS01



Direction des services départementaux de l'éducation nationale de l'Ain

Collectif EPS 01

RANDONNEE PEDESTRE

PROCEDURES ET RECOMMANDATIONS

Je sensibilise les accompagnateurs…

Réunir les personnes accompagnant le groupe pour présenter

- le projet,
- les conditions d'organisation avec la constitution des groupes (prise en compte des élèves à besoins particuliers),
- l'itinéraire et les points de rendez-vous
- le rôle de chacun : l'adulte accompagne, aide à la prise de repères, les élèves gèrent la randonnée et endossent différents rôles (guide, serre-file…) sauf en cas de danger (égarement, imprévus sur le parcours)
- les horaires,
- l'équipement personnel et collectif à prévoir (les intégrer éventuellement à la reconnaissance),
- les conduites à tenir en cas d'urgence.

Voir modèle de fiche accompagnateur en annexe 2
Voir modèle de grille d'évaluation en annexe 3

Conseils aux accompagnateurs :

- Installer un rôle d'adulte accompagnateur : l'adulte en tête de marche donne un rythme accessible à tous, les enfants, les plus rapides devant s'adapter aux plus lents.
- Tous les élèves restent dans son champ de vision. Des regroupements seront faits à chaque carrefour pour faire le point.
- Les enfants situés en tête ne seront pas toujours les mêmes. Laisser les élèves-guides se « tromper » sans mettre le groupe en danger !
- Prévoir un rôle de serre-file afin de ne laisser aucun enfant en arrière.
- En cas d'organisation fragmentée, prévoir deux adultes par groupe (1 devant, 1 derrière) pour la gestion des imprévus.
- En cas d'arrêt (toilettes) l'élève doit déposer son sac au bord du chemin de façon à ce qu'il soit visible. Le serre file s'arrêtera à hauteur du sac jusqu'au retour de l'élève. Si besoin, il prévient l'adulte guide de faire stopper le groupe.
- En montée, monter lentement, pied à plat pour éviter de se fatiguer.
- Prévoir des arrêts fréquents, toutes les 45 min environ en fonction de la météo et de la fatigue des élèves, pendant 10/15 minutes pour permettre aux élèves de boire. Ne pas repartir au moment où les derniers arrivent ! Les élèves qui se seront arrêtés en dernier donne le signal du départ.
- S'assurer fréquemment que tous les enfants sont là.
- Ne pas stationner à proximité du lit des cours d'eau (délestage des retenues). Eviter les abrupts, éboulis…

- Dans les passages délicats, anticiper un glissement possible ; prévoir des adultes qui font franchir le passage, en se plaçant de telle manière qu'ils puissent éviter un glissement éventuel.
- Faire demi-tour, suspendre la randonnée en cas d'imprévu ou si le mauvais temps menace. Si le groupe se trouve pris sous un orage soudain, regrouper les élèves dans un endroit non exposé (creux de terrain) et attendre un meilleur moment pour redescendre. Ne pas rester (ou courir) sur une crête ou sous un arbre isolé. (Radar de progression des précipitations et des impacts orageux sur l'application Météo60)
- Ne rien laisser sur le terrain, après le casse-croûte.
- Veiller aux signes de fatigue. On placera le ou les élèves les plus fatigués juste derrière celui qui guide la randonnée pour donner le rythme de la marche.
- Etre toujours visible d'un participant (voir devant, être toujours vu de derrière).
- Respecter les itinéraires prévus, ne pas prendre de raccourcis.

En cas d'accidents :

- Réconforter et réchauffer le blessé, en cas d'accident qui paraît grave. Ne pas manipuler le blessé. Un adulte restera près du blessé, les autres accompagnateurs mettront les autres élèves à distance.
- Minimiser la gravité de l'accident auprès de tous, rassurer.
- Avertir les secours, donner le lieu précis de l'accident. Connaître les signaux de détresse.

Si les secours font appel à l'hélicoptère de la sécurité civile, connaître les signes de détresse conventionnels. Un bras levé verticalement : « tout va bien bonjour « Les deux bras levés en V au-dessus de la tête « nous avons besoin de secours ».

Je prends en compte les élèves à besoin particuliers

Contact : Rémi Faure, CPD EPS et handicap

Source : Projet départemental EPS Marche (équipe EPS 66, 2019-2020)

Préambule : se référer au certificat médical indiquant les possibilités ou contre-indications formelles. Lorsqu'un élève a une notification MDPH, cela est prévu la plupart du temps.

1/ Elèves en fauteuil

L'idéal est de prévoir l'utilisation d'une joëlette (prévoir 2 personnes pour la manipuler) ou, a minima, prévoir que l'élève puisse rejoindre le groupe lors de la pause déjeuner afin d'éviter une exclusion totale du projet.

2/ Elèves en situation d'obésité ou asthmatique

La randonnée est vivement recommandée sauf interdiction médicale. Comme il ne s'agit pas d'une course, l'asthme d'effort est moins déclenché. Bien sûr prévoir un parcours dont le dénivelé est accessible aux élèves.

L'important est de prévoir des pauses d'hydratation nombreuses mais aussi de prises de photos, de croquis, de prises de repères sur l'itinéraire afin de détourner l'élève de sa difficulté provisoire. Ces photos serviront à la rédaction du cahier de randonnées avec ressentis vécus pour les élèves.

➔En ce qui concerne **l'obésité**, veiller à ce que l'élève soit équipé de chaussures solides (bon amorti, éviter les baskets légers). Pour les forts dénivelés en pente, faire des zigzags afin de permettre aux élèves de moins solliciter les articulations. Travailler en amont sur le contenu du sac à dos pour les pauses prévues. Le projet « randonnée » est support pour éclairer un projet alimentation équilibrée.

Pour une obésité importante, les activités proposées en fin de document « séquence course longue » se transformeront en marche dynamique afin de permettre aux élèves de participer activement et être dans l'objectif gérer son effort.

➔En ce qui concerne **l'asthme**, la séquence de course longue va être adaptée en permettant aux élèves asthmatiques d'adapter la course à sa pathologie. Il s'agit pour l'élève asthmatique de repérer

le seuil de crise qui provoque une panique (recherche d'air, essoufflement très important et crescendo) : il y aura plus d'alternance marche course. La randonnée peut être préparée en proposant aux élèves des alternances de respiration naturelle (rien n'est contrôlé) avec des respirations contraintes (exemple, trois inspirs, trois expirs , deux inspirs et un expir à moduler avec les élèves). Ainsi en situation de marche, si une perte de contrôle respiratoire se présente, revenir à des respirations contraintes.
Envisager la possibilité dans le PAI la prise possible de bronchodilatateur.
Gestes de premiers secours : appeler le 15
Gestes à effectuer :
Garder votre calme et rassurer la victime.
Mettez la victime en position demi-assise : C'est une position dans laquelle la victime est assise et adossée par exemple à un arbre, un muret. Cette position permet à la victime de se décontracter tout en libérant ses voies aériennes).
Desserrez ses vêtements pour faciliter sa respiration, puis rassurez- la.
Demandez-lui de respirer lentement et profondément (reprendre le contrôle de la respiration
Si la victime a ses médicaments sur elle et que le PAi le prévoit, veillez à ce qu'elle les prenne.
Si la victime a des difficultés à parler, si ses lèvres deviennent bleues ou si son pouls s'accélère
Alertez ou faites alerter les secours ou son médecin traitant.

3/ Elèves déficients sensoriels

➔**Troubles visuels** : l'environnement n'est pas perçu. Marcher trois heures sans voir provoque une grande fatigue, la concentration est permanente. Il reste la marche et les sensations qui en découlent. La durée importante de marche n'est pas adaptée (prévoir plutôt des promenades d'une durée de 1h). Des pauses permettront d'écouter les bruits de la nature avec reconnaissance possible. Le guide s'adapte en permanence en repérant tout obstacle potentiel (racines, trous...).

➔**Troubles auditifs** : pas de spécificité particulière si ce n'est pour les consignes. Prévoir des consignes écrites données à chaque adulte responsable des sous-groupes. Parler en face de l'élève en articulant car certains lisent sur les lèvres.
Les temps de pause sont fixés dès le départ (randonnée préparée bien en amont et pause insérée visuellement dans le topo-guide). L'élève est rassuré et sait ce qui va se passer.

4/ Troubles dys

➔Pour les élèves **dyslexiques**, pas de difficultés majeures : la lecture de photos est facilitatrice dans le topo-guide.

➔Pour les élèves **dyspraxiques**, pas de difficultés à mettre son corps en mouvement /adéquation motrice et mentale.

5/ TDAH

Lui confier une tâche, le responsabiliser (serre file, élève de tête, maître du temps pour les pauses...)

6/ TED (troubles envahissants du développement « autismes »)
Les réponses sont très nombreuses en fonction des troubles. (Contacter le CPD EPS ou l'ASH pour cibler les nombreuses réponses possibles)

CAHIER DE L'ELEVE



Je prépare ma randonnée

Objectif : impliquer les élèves dans l'organisation d'une randonnée, préparer son sac, sa tenue vestimentaire et son pique-nique.

Je donne mes représentations

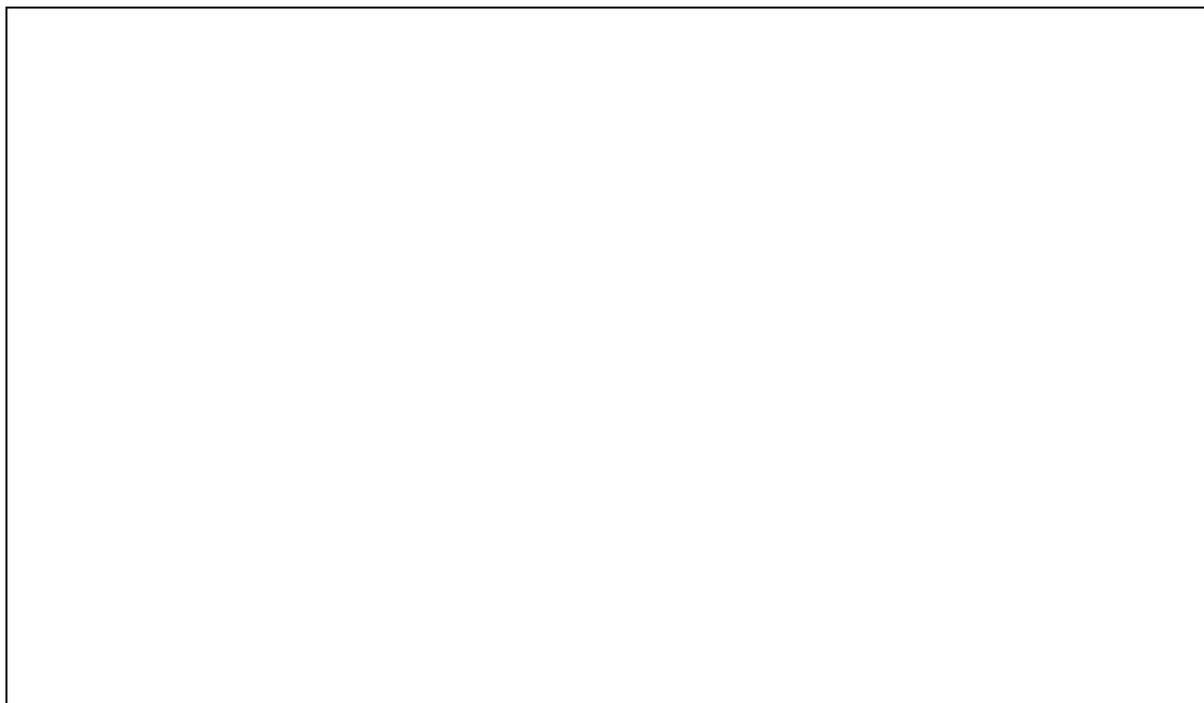
C2/C3 : Nous allons découvrir un parcours de marche. Pour toi, qu'est-ce que la randonnée ?
C2 : choisis les images représentant le mieux la randonnée et dire pourquoi.
C2/C3 : écris 3 mots (verbes, noms, adjectifs) qui définissent la randonnée (faire un nuage de mots en vue d'une mise en commun pour définir la randonnée)

Je préparer mon sac

C1/C2 : colorie, entoure ce que tu mets dans ton sac à dos



C3 : fais la liste de ce que tu mets dans ton sac à dos pour partir en randonnée.



Je prépare ma tenue vestimentaire

Cycles 1 et 2 : Entoure ou colorie les vêtements et accessoires pour partir en randonnée



C3 : Fais la liste des vêtements et accessoires nécessaires pour partir en randonnée. Explique pourquoi ? (ex : un pantalon pour éviter les piqûres d'insectes et ne pas s'égratigner dans les herbes hautes)

Je prépare mon pique-nique

Un travail spécifique sera réalisé autour des aliments pour permettre aux élèves de constituer un sac de pique-nique équilibré pour la journée randonnée.

Ressources :

L'attitude santé en maternelle

L'attitude santé Cycle 2

L'attitude santé Cycle 3

C2/C3 : Construis une fiche guide pour faciliter le choix des aliments à emporter en randonnée. (découpe des images dans les catalogues)

Je sais randonner

Je rédige la charte pour randonner

Rédige les règles du bon randonneur en ciblant les comportements attendus.

C1 : un logo par comportement attendu

C2/C3 :

Phase 1 : Par groupe, établis la liste des comportements attendus lors d'une randonnée (liste, carte mentale…)



Phase 2 : Associe ce que je peux faire pour avoir le comportement attendu.

Exemple :

Je suis un bon randonneur					
Comportements attendus	Je peux…		Je ne peux pas…		
Je pense aux autres, et à la sérénité de la nature.	… chuchoter	… dire bonjour	… crier	… pousser	… me moquer
	Je suis agréable et poli(e) avec les autres.				

J'apprends le balisage de la randonnée.

C2/C3 : Observe les photos suivantes et explique ce qu'elles signifient en t'aidant du tableau officiel ci-dessous.



Tableau officiel :

Type de Sentier	GR©	GR© PAYS	PR©	Pistes VTT	Pistes Equestres
Bonne direction					
Tourner à gauche					
Tourner à droite					
Mauvaise direction					

Ces formes sont les mêmes quelle que soit la catégorie du sentier, qui elle est symbolisée par les couleurs utilisées :

- Blanc et rouge : les GR®, itinéraires de Grande Randonnée permettant de marcher d'une à plusieurs semaines en ligne ou en boucle.
- Jaune et rouge : les GR® de Pays, itinéraires de Grande Randonnée de Pays, qui restent dans une entité géographique en termes de nature et de patrimoine.
- Jaune : les PR, itinéraires de promenades et randonnées, à la journée.

Je rédige un topo-guide

C2/C3 : repère les points remarquables de la randonnée (croisements, arbres, monument…)

1/ C2/C3. Je rédige un topo-guide lors d'une randonnée. Je note les points remarquables.

2/ C2/C3. Je rédige un topo-guide à partir d'une vidéo, de photos.

3/ C3. Je rédige un topo-guide à partir d'une carte.

Exemple de topo-guide :

Randonnée pédestre sur un circuit inconnu. **Topo-guide**	Distance totale	0 km	0,3 km	1,1 km	1,9 km
		Route passagère sur 300m, marcher sur le trottoir.	Attention ⚠ Route passagère à traverser. Continuer sur le bord de la route.	Attention ⚠ Route passagère à traverser. Continuer sur le chemin en terre en face.	Attention ⚠ intersection du chemin emprunté avec une route passagère. Continuer tout droit sur le chemin en terre en face. Pont ... à traverser, à admirer, et à photographier.
	Représentation des carrefours *Par convention, on arrive toujours par le « bas » du carrefour*	Départ			
	Carrefour n°	Départ : **D**	Après 300 m, carrefour : **C1**	Après 1100 m, carrefour : **C2**	Après 800 m, carrefour : **C3**

Voir fiche vierge en annexe 1

Je repère les difficultés du parcours

C2/C3 : Lors des randonnées, je repère les difficultés du terrain et je trouve des solutions pour être capable d'emprunter des passages délicats sans me mettre en difficulté

Difficultés	Solutions possibles
descente glissante	choisir de passer sur le bord du chemin, dans l'herbe, à l'endroit le plus sec
Rondins instables	Donner la main à un camarade
Rochers	Trouver des appuis stables en équilibre
Montée et/ou descente raide	Adapter la longueur de son pas Respecter une distance

Je joue différents rôles

C2/C3 : Explique, en quelques mots ou phrases, ce que doit savoir faire :

Le guide :

Le serre-file :

J'apprends à reconnaître les arbres



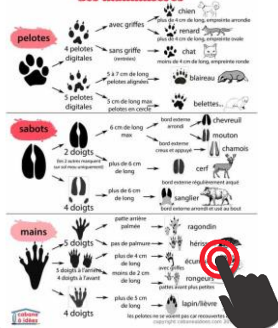
Les essences d'arbres



Consultez la clé de détermination

J'apprends à reconnaître les animaux et j'élabore ma clé de détermination

C2/3 : Observe les traces trouvées et rédige ta clé de détermination en t'aidant du document suivant :

Consultez la clé de détermination 

Je fais attention à l’environnement

C1/C2/C3 : Préserve la nature en conservant les déchets dans ton sac à dos.



[Vidéo]

J’évalue ma randonnée

J’évalue ma fatigue

C3 : Je note mes signes de fatigue et le moment où je les ressens.

Date de la randonnée	Nom de la randonnée	Durée écoulée ou distance parcourue dès les premiers signes de fatigue	Quels signes ?

J’évalue le plaisir, l’effort et les progrès

C3 : Utilise les réglettes USEP pour évaluer ton ressenti avant, pendant et après chaque randonnée

1 C'est très facile !
2 C'est facile !
3 Ça commence à être dur !
4 C'est très dur !
5 C'est tellement dur que je vais m'arrêter !

Annexe 1 : Topo-guide

				Randonnée pédestre Topo-guide			
Carrefour n°		Représentation des carrefours Par convention, on arrive toujours par le « bas » du carrefour ↑		Distance depuis le départ	Distance depuis le point précédent	Points remarquables	
Départ : **D**				_km	_km	**P_**	
carrefour : **C1**				_km	_km	**P_**	
carrefour : **C2**				_km	_km	**P_**	
carrefour : **C3**				_km	_km	**P_**	

Annexe 2 : Fiche accompagnateurs à donner à chaque adulte responsable d'un groupe (afin d'assurer un meilleur encadrement des élèves)

Nom de l'accompagnateur : ………………………………………………………………………………………….

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Sécurité :
L'accompagnateur aura pris des repères sur le carnet de route avec l'enseignant/ Il veille à ce que les élèves restent toujours groupés près de lui.
En cas d'erreurs de parcours, l'adulte laisse les élèves s'essayer avant de les remettre dans le droit chemin.
L'accompagnateur doit connaître les personnes à prévenir en cas de problème (n° de portable à communiquer) ainsi que les élèves bénéficiant d'un PAI
En cas d'accident, prévenir rapidement les secours (15).

Rappels :

Ne pas cueillir de fleurs (plantes protégées et toxicité importantes de certaines plantes –irritation jusqu'à perte de la vue- ex : euphorbes)
Respecter la charte du randonneur.

Annexe 3 : Grille d'évaluation

Nom de l'accompagnateur : ……………………………………………………………………………………………….

PRENOM NOM	Accepte le rôle de guide OUI/NON	Assume le rôle de guide OUI/NON	Accepte le rôle de serre-file OUI/NON	Assume le rôle de serre-file OUI/NON	Se sert du carnet de route et du plan pour diriger le groupe OUI/NON	Reste dans le groupe OUI/NON	Type de marcheur Rapide/moyen/lent